

# HANDBALL

## GUIDE DE REPRISE



FFHANDBALL

**SEPTEMBRE 2020**



## SOMMAIRE

- 3 [Rappel du contexte général](#)
- 4 [Guide de reprise du handball](#)
- 5 FICHE [J'organise mes entraînements](#)
- 6 FICHE [J'organise mes rencontres](#)
- 8 FICHE [Je veux reprendre une activité](#)
- 10 FICHE [Conduite à tenir en cas de covid-19 positif](#)
- 11 FICHE [En cas de covid-19 positif dans une équipe](#)
- 12 ANNEXE [Les bons gestes](#)

Retrouvez tous les documents liés à ce guide [en ligne](#)

## RAPPEL

Depuis le mois de mars 2020, notre pays vit au rythme d'une pandémie qui a amené l'État à édicter plusieurs mesures pour garantir la sécurité du pays, des citoyens et endiguer la propagation du virus.

Face à cette crise, le handball, comme d'autres, a dû s'adapter à ces mesures afin de permettre la continuité d'une pratique dans des conditions de sécurité optimales.

Des référents Covid-19 ont été installés dans chaque ligue et comité pour relayer auprès des clubs les bonnes pratiques et les conduites à tenir au rythme de l'évolution des conditions sanitaires.

Le virus reste présent et nous invite à la reprise de toutes nos activités handball, animation, entraînement, rencontre, dans des conditions particulières soumises à adaptation permanente en fonction de l'évolution des conditions sanitaires et des directives de l'État.

Pour l'heure toute activité mise en œuvre reste soumise à un protocole sanitaire avec comme principes :

- le maintien de la distanciation physique,
- l'application des gestes barrières,
- la limitation du brassage des publics,
- le nettoyage et désinfection des locaux et des matériels avant et après toute utilisation,
- l'information, communication, formation des publics, pratiquants, encadrants, dirigeants.

De même, la reprise d'activité se réfère à la doctrine médicale prescrite par l'État à laquelle s'ajoutent les préconisations de la commission médicale fédérale.

Ainsi :

- la participation aux activités nécessite la possession d'une licence. Sans qu'il n'en soit fait obligation, la commission fédérale **préconise qu'elle soit sous-tendue par la production d'un certificat d'absence de contre-indication à la pratique, délivré après une visite médicale,**
- un questionnaire Covid-19 a été diffusé afin de permettre à chaque licencié d'évaluer son risque personnel d'avoir été contaminé par le Covid-19. Si un doute existe, un avis médical pour la reprise est primordial.

Ces recommandations, élaborées sur la base des connaissances disponibles à la date de publication de cet avis, peuvent évoluer en fonction de l'actualisation des connaissances et des données épidémiologiques.

**Les règles de distanciation physique  
et les gestes barrières  
doivent s'appliquer  
même en dehors du terrain !**

**TOUS RESPONSABLES**

**QUAND ON SE PROTÈGE,  
ON PROTÈGE LES AUTRES**

**SI NOUS VOULONS  
QUE NOTRE HANDBALL SE JOUE,  
JOUONS TOUS LE JEU**

# GUIDE DE REPRISE DU HANDBALL

Conformément aux avis rendus par le Haut Conseil de la santé publique et au décret n° 2020-1035 du 13 août 2020 modifiant le décret n° 2020-860 du 10 juillet 2020, la reprise du handball dans toutes ses dimensions est désormais possible : animation, entraînements, matchs amicaux et compétitions officielles. À cela, il convient d'apporter les précisions suivantes.

## PRATIQUES

- ▶ Toutes les pratiques handball sont permises.

## PUBLICS CONCERNÉS

- ▶ Tout pratiquant, amateur ou professionnel de l'activité, détenteur d'une licence valide au jour de l'activité.

## LIEUX DE PRATIQUE POSSIBLES

- ▶ Tout espace et terrain intérieur ou extérieur permettant les pratiques handball (terrains extérieurs, plages, espaces de sable, plateaux polyvalents, gymnase, salle de sport...) en respectant les consignes en vigueur (voir fiches « *J'organise mes entraînements* » et « *J'organise mes rencontres* »).

## MODALITÉS DE PRATIQUE

- ▶ Le nombre de participants (encadrants et joueurs) n'est plus limité à 10 personnes. La présence de public et d'accompagnants nécessite l'application de gestes barrières et le respect de la distanciation physique comme évoqués dans la fiche « *J'organise mes rencontres* ».

## PROTOCOLE MÉDICAL ET HYGIÉNIQUE

- ▶ Il est conseillé de fournir à tous les pratiquants (réguliers ou primo-pratiquants) le questionnaire fédéral « *Questionnaire reprise post-confinement* » avant toute reprise d'activité et de se référer aux principes de la doctrine médicale fédérale.
  - ▶ [L'application StopCovid](#) est utile et à promouvoir.
  - ▶ L'utilisation de matériel personnel est impérative (gourde, serviette, chasuble...).
  - ▶ Les vestiaires collectifs et les douches sont à nouveau accessibles dans le respect de règles strictes (voir fiches « *J'organise mes entraînements* » et « *J'organise mes rencontres* »).
  - ▶ La désinfection des mains, des ballons et de tout matériel utilisé durant les activités (ballons, table de marque, caméra si vidéo, sifflet, etc.) est impérative avant, pendant et après l'activité.
  - ▶ Tout contact au visage d'un tiers impose la reprise du protocole de désinfection mains et ballons.
  - ▶ Le port du masque est obligatoire lors de tous les déplacements sportifs collectifs.

## POINTS DE VIGILANCE

L'attention des encadrants et des pratiquants doit être attirée si :

- ▶ le pratiquant ne parvient pas à faire un exercice normalement simple,
- ▶ le pratiquant a des courbatures inhabituelles après des exercices simples,
- ▶ le pratiquant est essoufflé plus rapidement que d'habitude,
- ▶ le pratiquant a la sensation que son cœur bat trop vite ou irrégulièrement,
- ▶ le pratiquant a perdu brutalement le goût et/ou l'odorat,
- ▶ le pratiquant présente une toux sèche,
- ▶ le pratiquant a une fréquence cardiaque anormalement élevée.

L'apparition de ces signes impose l'**arrêt immédiat** de l'activité du pratiquant et une visite chez le médecin qui jugera de l'opportunité de pratiquer un test de dépistage.

Au moindre doute, il est possible de faire un **test RT/PCR**, une ordonnance n'étant pas nécessaire.

En cas de **fièvre**, le pratiquant restera chez lui.

En cas de **présence d'un cas avéré** de Covid-19 positif, le club a l'obligation d'informer ses pratiquants.

Les réunions de vie associative et les assemblées générales de club peuvent se tenir sans limitation du nombre de personnes et ce, dans la limite de 70 % de la jauge d'accueil maximale de la salle, en appliquant les gestes barrières ainsi que le respect de la distanciation physique.

# J'ORGANISE MES ENTRAÎNEMENTS

*hors secteur professionnel*



**Ne peut participer à un entraînement** toute personne fébrile ou présentant des signes évocateurs du Covid-19. Au moindre doute, il est désormais possible de se faire faire un **test RT / PCR** sans ordonnance.



Les vestiaires collectifs et l'accès aux douches sont autorisés sous réserve de :

- ▶ port du **masque** obligatoire (sauf sous la douche)
- ▶ respect d'une **distanciation** physique d'1 mètre
- ▶ matérialisation des **espaces individuels**



Serviettes, gourdes, chasubles sont **individuelles**. L'ensemble des matériels utilisés a été **désinfecté** préalablement à la séance.

La désinfection des mains est impérative **avant, pendant et après l'activité**.

Tout contact au visage d'un tiers impose la **reprise du protocole de désinfection** mains et ballons.



Si un des membres de l'équipe (joueur ou staff) **présente des symptômes** Covid-19 :

- ▶ isolement et test RT/PCR dans les 24H
- ▶ pas d'entraînement de l'équipe dans l'attente du résultat

**Si le cas est confirmé :**

- ▶ isolement de la personne durant 14 jours (ou, selon les cas, jusqu'à 72H après la disparition des symptômes)

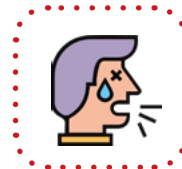
- ▶ information des autres membres de l'équipe pour que les mesures sanitaires qui s'imposent s'appliquent ([voir p. 11](#)).

Les cas en contact avec la personne positive sont à rechercher **48 heures avant** l'apparition des symptômes.

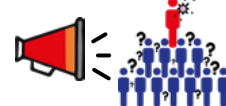
Si la personne testée positive est **asymptomatique**, rechercher les personnes ayant eu un contact probable **dans les 7 jours précédant** le test positif.

▶ **L'application StopCovid** est fortement conseillée pour permettre de signaler aux participants de l'entraînement la survenue d'un cas.

▶ Il est préconisé de tenir un **fichier d'identification horodatée** de toutes les personnes ayant pris part à l'activité (joueur, staff, arbitre, accompagnant, public...) afin de faciliter l'identification éventuelle des personnes ayant été en contact avec une personne diagnostiquée positive au Covid-19.



**14 J**



La **présence d'accompagnants** est possible sous réserve du respect des gestes barrières (port du masque, distanciation physique).



## J'ORGANISE MES RENCONTRES

Lors de toute rencontre, un **référént sanitaire** doit être désigné.



Il a pour missions de :



▶ s'assurer de l'**information des équipes** sur les mesures sanitaires en vigueur.



▶ s'assurer de la **dotation et du déploiement des moyens** nécessaires à l'application des mesures sanitaires en vigueur



▶ évaluer sur le terrain les **risques** spécifiques et définir les **actions** correctives / préventives nécessaires.

▶ assurer le **pilotage** opérationnel de la rencontre au plan sanitaire.



Si une **équipe professionnelle** participe à la rencontre, il convient de se rapporter au protocole LNH ou LBE.

## Comme pour les entraînements :

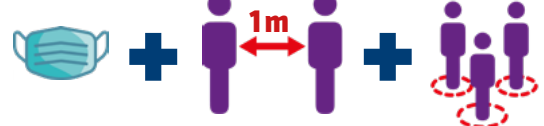


**Ne peut participer à une rencontre** toute personne fébrile ou présentant des signes évocateurs du Covid-19. Au moindre doute, il est désormais possible de se faire faire un **test RT / PCR** sans ordonnance.



Les vestiaires collectifs et l'accès aux douches sont autorisés sous réserve de :

- ▶ port du **masque** obligatoire (sauf sous la douche)
- ▶ respect d'une **distanciation** physique d'1 mètre
- ▶ matérialisation des **espaces individuels**



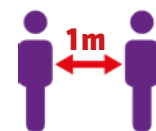
Serviettes, gourdes, chasubles sont **individuelles**. L'ensemble des matériels utilisés a été **désinfecté** préalablement à la séance.

La désinfection des mains est impérative **avant, pendant et après l'activité**.

Tout contact au visage d'un tiers impose la **reprise du protocole de désinfection** mains et ballons.



La **présence d'accompagnants** est possible sous réserve du respect des gestes barrières (port du masque, distanciation physique).





Si un des membres de l'équipe (joueur ou staff) **présente des symptômes** Covid-19 :

- ▶ isolement et test RT/PCR dans les 24H
- ▶ pas d'entraînement de l'équipe dans l'attente du résultat

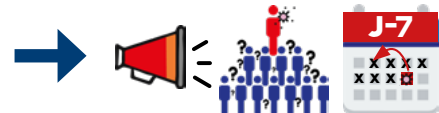
**Si le cas est confirmé :**

- ▶ isolement de la personne durant 14 jours (ou, selon les cas, jusqu'à 72H après la disparition des symptômes)
- ▶ information des autres membres de l'équipe pour que les mesures sanitaires qui s'imposent s'appliquent (voir p. 11).

Les cas en contact avec la personne positive sont à rechercher **48 heures avant** l'apparition des symptômes.

Si la personne testée positive est **asymptomatique**, rechercher les personnes ayant eu un contact probable **dans les 7 jours précédant** le test positif.

- ▶ **L'application StopCovid** est fortement conseillée pour permettre de signaler aux participants de l'entraînement la survenue d'un cas.
- ▶ Il est préconisé de tenir un **fichier d'identification horodatée** de toutes les personnes ayant pris part à l'activité (joueur, staff, arbitre, accompagnant, public...) afin de faciliter l'identification éventuelle des personnes ayant été en contact avec une personne diagnostiquée positive au Covid-19.



## Les gestes barrières et la distanciation physique demeurent obligatoires chez tous avec port de masque obligatoire au-delà de 11 ans

Distance physique d'1 mètre entre les personnes ou groupes de personnes d'un même foyer.



Port d'un masque de protection par toute personne à partir de l'âge de 11 ans :  
- à l'intérieur,  
- à l'extérieur en cas de risque de rupture de la distanciation physique.

**11 ANS +**



Seuls les joueurs et les arbitres et uniquement pendant l'échauffement et le match sont dispensés du masque. L'entraîneur est masqué en permanence.

## JUGES-ARBITRES ET OFFICIELS DE TABLE



Les juges-arbitres, les officiels de table doivent se munir de leur sifflet et cartons personnels.



Les officiels de table portent le **masque** en permanence.

L'ensemble des matériels utilisés est désinfecté **avant et après la rencontre** (ordinateur, table de marque, etc.)

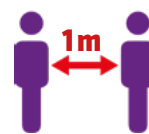
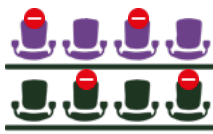


## ACCUEIL DU PUBLIC

**< 5 000**



Les rassemblements supérieurs à 5 000 personnes restent **interdits**.



La **gestion des flux** à l'arrivée et au départ ainsi que le **placement** des publics (en tribune ou sans tribune) doivent être aménagés pour garantir la distanciation physique. Le port du masque est obligatoire.

Il convient de préciser que ce type de rassemblement **peut être malgré tout interdit** par le Préfet en particulier en fonction de la situation épidémiologique nationale ou locale.

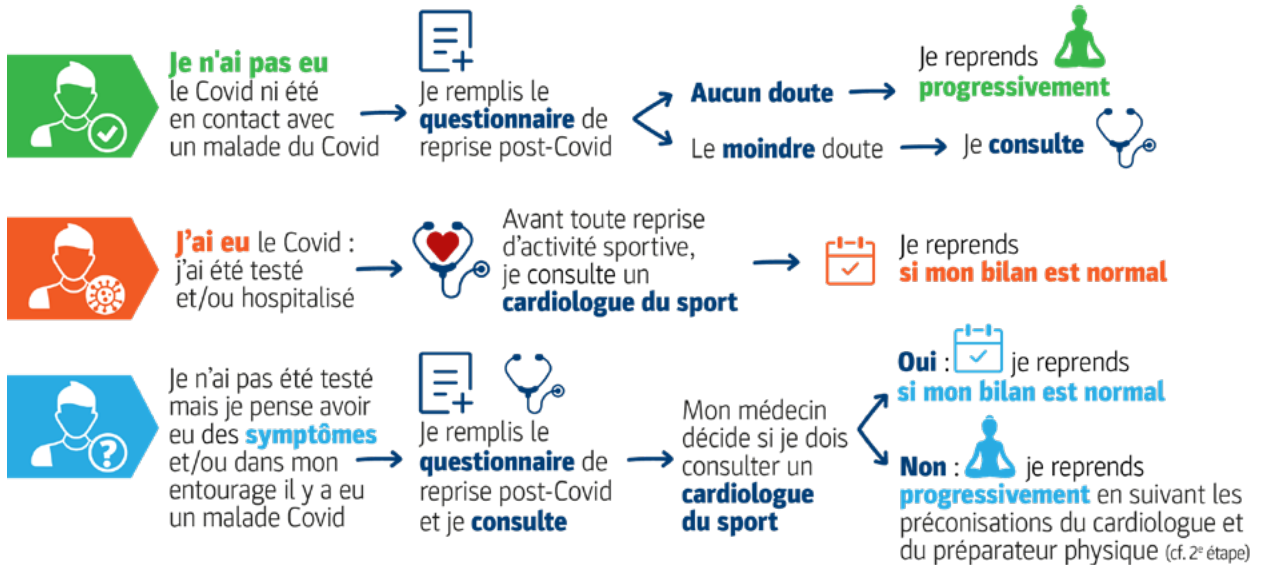
## REPRISE DE L'ACTIVITÉ

1<sup>re</sup>  
ÉTAPE

## Je veux reprendre une vraie activité physique



Un questionnaire Covid-19 a été diffusé afin de permettre à chaque licencié d'évaluer son risque personnel d'avoir été contaminé par le Covid-19. Si un doute existe, un avis médical pour la reprise est primordial.



**J'arrête mon activité et je consulte** en cas de courbatures inhabituelles, essoufflement rapide, toux, perte du goût ou de l'odorat, fréquence cardiaque au repos trop rapide.

2<sup>e</sup>  
ÉTAPE

## J'ai eu l'aval médical



Je reprends une **activité physique en extérieur**



**Je respecte la distanciation physique.**

**5 mètres** pour une marche rapide  
**10 mètres** si je cours ou si je fais du vélo



Je suis les **préconisations du cardiologue**



**Aucune activité physique et je consulte**

si je présente au cours d'un effort ou après un effort : **douleur dans la poitrine, essoufflement, palpitations, malaise, perte de connaissance**

**Aucune activité physique** si je présente des **symptômes du Covid et pendant les 14 jours** qui suivent ma guérison.

Avant de reprendre mon sport, **je consulte**



Je suis les **préconisations du préparateur physique**



**Vérifier votre FC à l'effort pour ne pas dépasser 80% de son maximum**

Étape 1 : Augmentez progressivement la **fréquence** de vos entraînements

Étape 2 : Augmentez progressivement la **durée** de vos entraînements

Étape 3 : Augmentez progressivement l'**intensité** de vos entraînements

Mobilisez vos muscles et vos tendons de manière **très progressive**.

Les exercices de type pliométrique seront intégrés **avec précaution**.



**3<sup>e</sup>**  
ÉTAPE**Je reprends une licence 2020-21**

**Pour l'obtention d'une licence permettant la participation aux activités compétitives et de loisirs :**



Lors du renouvellement de la licence, bien que non obligatoire, une visite médicale est préconisée par la FFHandball pour l'obtention d'un certificat d'absence de contre-indication à la pratique en compétition et loisir même si la dernière visite médicale remonte à moins de 3 ans.

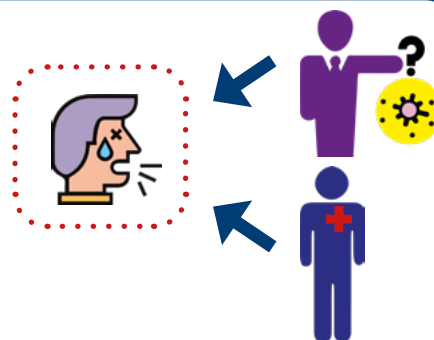
## CONDUITE À TENIR DEVANT UN CAS SUSPECT DE COVID-19



Tout salarié, intervenant, pratiquant ou public **présentant les symptômes** du Covid-19 sera orienté vers un **espace dédié** et pris en charge par l'équipe médicale présente, le cas échéant, sur le site.  
Le **référént sanitaire** doit immédiatement être prévenu.

La prise en charge de la personne suspecte repose sur :

- ▶ l'isolement de la personne
- ▶ la protection des autres
- ▶ le secours médical



Le **référént sanitaire** fait procéder à un nettoyage spécifique des zones dans lesquelles toute personne contaminée ou présentant les symptômes d'une contamination a pu évoluer (employés, public, sportifs, staff).



L'organisateur est à la disposition de l'Agence régionale de santé si un cas de Covid-19 a été diagnostiqué sur l'une de ses manifestations afin d'apporter son concours pour aider à l'identification des personnes qui auraient été en contact, et ce dans le cadre des dispositions légales.

# CAS DE COVID-19 DANS UNE ÉQUIPE (joueur ou membre du staff technique)

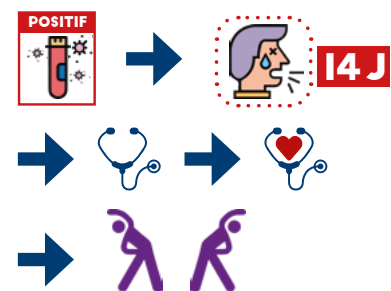
Dès qu'une personne est **symptomatique**

1. isolement et test RT / PCR **dans les 24 heures**
2. pas d'entraînement **pour toute l'équipe** en attendant le résultat



## POUR LE CAS CONFIRMÉ

1. **isolement** 14 jours minimum ou 72 heures après la disparition des symptômes
2. **avis médical** indispensable avant la reprise de toute activité sportive, compte tenu de l'attrait particulier de ce virus pour le cœur et les poumons
3. si le médecin traitant l'estime nécessaire : consultation auprès d'un **cardiologue** du sport
4. au moindre symptôme (difficultés respiratoires, douleurs thoraciques, fatigue anormale), il faudra **reconsulter** même après des semaines de « guérison »
5. reprise **progressive** en intensité et sur la durée
6. pas d'entraînement à 100% d'emblée



## POUR LES CAS CONTACTS PROBABLES

(même lieu de vie ou contact en face à face à moins d'un mètre ou dans le même espace confiné pendant plus de 15 minutes)

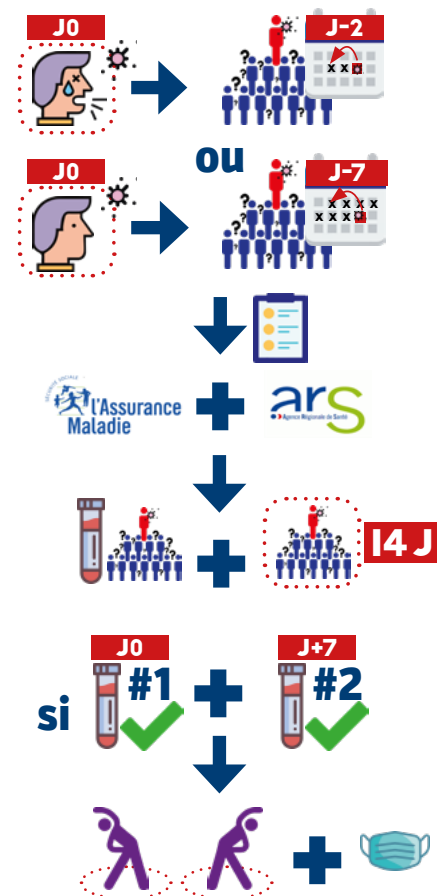
= donc **tous ses coéquipiers d'entraînements collectifs, de musculation ainsi que les entraîneurs et préparateurs physiques non masqués** qui se sont entraînés avec le cas positif :

- ▶ dans la période de **2 jours avant** la date de début des signes du cas avéré jusqu'à son isolement si le sujet Covid-19 positif est **symptomatique**

**OU**

- ▶ dans la période de **7 jours avant** le prélèvement PCR ayant permis le diagnostic et jusqu'à son isolement si le sujet Covid-19 positif est **asymptomatique** (dépistage systématique)

1. **communiquer** cette liste des personnes contacts à la **CPAM** à l'**ARS**
2. **test RT / PCR** de suite (puisqu'on considère que l'équipe est une « famille »)
3. **isolement** pendant 14 jours après la date du dernier contact avec le cas confirmé
4. entre les 2 tests (entre J0 et J+7), **si toujours asymptomatique**, possibilité de conserver une activité physique individuelle isolée à intensité modérée (moins de 80% de la fréquence cardiaque maximale) sans se rendre sur le lieu d'entraînement habituel = **entretien physique**
5. une deuxième RT / PCR négative à J+7 chez un contact toujours asymptomatique pourrait conduire à alléger les mesures de quatorzaine (autorisation de sortie avec port d'un masque obligatoire, mesures barrières renforcées, pas de travail en présentiel, pas de contact avec des personnes à risque de forme grave de Covid-19 et pas d'utilisation des transports en commun) = **entraînement individuel ensemble avec distanciation physique** et **pas d'entraînement collectif** (si on court 10 mètres).



Il est raisonnable de prévoir, en cas de test RT / PCR positif dans un collectif, un arrêt minimum des entraînements pendant une durée minimale de 7 jours pour les sujets contacts qui ne positiveraient pas leurs tests de contrôle à J+7 et ne présenteront à aucun moment des symptômes. L'entraînement collectif pour les joueurs indemnes ne pourrait reprendre qu'à J+14 dans le meilleur des cas.



## INFORMATION CORONAVIRUS

COVID-19

PROTÉGEONS-NOUS  
LES UNS LES AUTRES

Se laver régulièrement  
les mains ou utiliser une  
solution hydro-alcoolique



Tousser ou éternuer  
dans son coude  
ou dans un mouchoir



Se moucher dans  
un mouchoir à usage unique  
puis le jeter



Eviter  
de se toucher  
le visage



Respecter une distance  
d'au moins un mètre  
avec les autres



Saluer  
sans serrer la main  
et arrêter les embrassades



En complément de ces gestes, porter un masque  
quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée

[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](http://GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS) 0 800 130 000  
(appel gratuit)

COVID-19

PORTER UN MASQUE,  
POUR MIEUX NOUS PROTÉGER

Se laver les mains **avant** de  
mettre son masque  
et **après** l'avoir retiré



Mettre et enlever  
le masque en le prenant par  
les lanières



Couvrir le nez  
et la bouche



Une fois posé,  
ne plus le toucher



Après utilisation, le mettre  
dans un sac plastique et le jeter  
ou s'il est en tissu, le laver  
à 60° pendant 30 min

**Le masque est un moyen de protection complémentaire  
qui ne remplace pas les gestes barrières**

[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](http://GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS) 0 800 130 000  
(appel gratuit)

LES BONS GESTES  
FACE AU CORONAVIRUS :  
OÙ JETER LES MASQUES,  
MOUCHOIRS, LINGETTES ET GANTS ?

COVID-19



Ces déchets doivent être jetés dans  
un sac poubelle dédié, résistant et  
disposant d'un système de fermeture  
fonctionnel.



Lorsqu'il est rempli, ce sac doit être  
soigneusement refermé, puis conservé  
24 heures.



Après 24 heures, ce sac doit être jeté  
dans le sac poubelle pour ordures  
ménagères.



Ces déchets ne doivent en aucun cas  
être mis dans la poubelle des déchets  
recyclables ou poubelle «jaune»  
(emballages, papiers, cartons, plastiques).

Pour les professionnels de santé et les personnes infectées ou symptomatiques  
maintenues à domicile : suivre les recommandations du ministère des Solidarités  
et de la Santé pour la gestion de vos déchets.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?

[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](http://GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS) 0 800 130 000

CRISE DU CORONAVIRUS :  
FAUSSES BONNES IDÉES,  
VRAIES SOLUTIONS

COVID-19

En protégeant notre santé,  
nous pouvons aussi protéger notre environnement.



**FAUSSE BONNE IDÉE :**  
PRIVILEGIER LES PRODUITS  
EMBALLÉS DANS DU PLASTIQUE



**VRAIE SOLUTION :**  
EVITER LE PLASTIQUE

Dans vos achats alimentaires, privilégiez les emballages durables, comme le sac réutilisable.  
Une fois à la maison, vos fruits et légumes peuvent être pelés ou, à défaut, lavés à l'eau potable  
et essuyés avec un essuie-tout, comme le recommande l'Anssa.



**FAUSSE BONNE IDÉE :**  
JETER MES LINGETTES  
DANS LES TOILETTES



**VRAIE SOLUTION :**  
JETER MES LINGETTES  
DANS UN SAC POUCELLE

Les lingettes sont majoritairement composées de plastique, elles ne se diluent pas. Les jeter dans les  
toilettes crée des bouchons dans les canalisations qui nécessitent des interventions lourdes. Les lingettes  
doivent être jetées dans un sac poubelle dédié. Une fois rempli, le sac doit être fermé, puis conservé 24 h  
pour des raisons sanitaires. Après ce délai, il doit être jeté dans le sac à ordures ménagères.



**FAUSSE BONNE IDÉE :**  
BRÛLER MES  
DÉCHETS VÉGÉTAUX



**VRAIE SOLUTION :**  
VALORISER MES  
DÉCHETS VÉGÉTAUX

Brûler 50 kg de végétaux chez soi représente en termes d'émissions de particules fines l'équivalent  
de 14 000 km parcourus dans une voiture essence récente. Pour éviter cette pollution de l'air,  
privilégiez le compostage de vos déchets verts. Vous pouvez aussi les apporter en fonction de  
la réouverture de la déchetterie la plus proche de chez vous.

Vous avez des questions sur le coronavirus ?

[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](http://GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS) 0 800 130 000